

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Східноєвропейський національний університет**  
**імені Лесі Українки**  
**Кафедра педагогічної та вікової психології**



**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Проректор з науково-педагогічної і  
навчальної роботи та рекрутації**

**проф. Гаврилюк С. В.**

**Протокол № 7 від 18.04.2018 р.**

**ПРОГРАМА**  
**ТЕХНІКИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО АНТИВИГОРАННЯ**

**вибіркової навчальної дисципліни**

**підготовки магістра**

**спеціальності 053 Психологія**

**освітньої програми (спеціалізації) Психологія**

**Луцьк-2018**

**Програма навчальної дисципліни «Техніки психоемоційного , антивигорання»**  
підготовки магістра, галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053  
Психологія, за освітньою програмою Психологія.

**Розробник: Дмитріюк Н. С.,** доцент, кандидат психологічних наук.

**Рецензент: Хлівна О. М.,** кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної  
психології та безпеки життєдіяльності Східноєвропейського національного університету  
імені Лесі Українки.

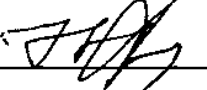
**Програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри педагогічної  
та вікової психології**

протокол № 11 від 10.09 2018 р.

Завідувач кафедри: 

Гошовський Я. О.

**Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною комісією  
факультету психології та соціології**  
протокол № 7 від 11.09 2018 р.

Голова науково-методичної  
комісії факультету 

Іванашко О. Є.

**Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною радою  
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки**

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
Денна форма навчання	Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки Спеціальність 053 Психологія Освітня програма Психологія Освітній ступінь Магістр	Вибіркова
Кількість годин- 90/ 3		Рік навчання 5
		Семестр_9-ий
		Лекції 12 год.
		Практичні (семінарські) 12 год. Лабораторні 12 год. Індивідуальні 0 год.
ІНДЗ: <u>немає</u>		Самостійна робота 48 год.
		Консультації 6 год.
		Форма контролю: залік

### Заочна ф.н.

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
Заочна форма навчання	Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки Спеціальність 053 Психологія Освітня програма Психологія Освітній ступінь Магістр	<b>Вибіркова</b>
Кількість годин- 90/3		<b>Рік навчання 6</b>
		<b>Семестр 11-ий</b>
		<b>Лекції 8 год.</b>
		<b>Практичні (семінарські) 6 год.</b> <b>Лабораторні 6 год.</b> <b>Індивідуальні 0 год.</b>
ІНДЗ: <u>немає</u>		<b>Самостійна робота 58 год.</b>
		<b>Консультації 12 год.</b>
		<b>Форма контролю: залік</b>

## 2. АНОТАЦІЯ КУРСУ:

Дисципліна «Техніки психоемоційного антивигорання» є важливою частиною загальної системи професійної підготовки студентів факультету психології. Особливість даного курсу полягає в необхідності вивчення професійного антивигорання (синдрому емоційного вигорання, СЕВ) представників «допоміжних» професій» (тобто тих, які надають допомогу іншим людям - педагогів, лікарів, психологів). Поширеність емоційного вигорання вимагає оволодіння техніками психологічної корекції та профілактики.

При підготовці психологів значна увага приділяється вивченню технік подолання довготривалої стресової реакції, що виникає внаслідок впливу на особистість фахово притаманних стресів у професіях «людина – людина». Вибіркова дисципліна «Техніки психоемоційного антивигорання»:

а) базується на вивченні студентами загальної психології, вікової психології, психології особистості, психології спілкування, експериментальної психології та інтегрується з цими дисциплінами;

б) слугує засвоєнню психологічних знань з основних проблем самопізнання та саморегуляції та допоможе студентам зрозуміти індивідуальну своєрідність розвитку кожної особистості.

г) сприяє досягненню розуміння механізмів психоемоційного антивигорання;

д) надає можливість студентам бачити та правильно аналізувати шляхи застосування технік психоемоційного антивигорання ;

е) дає можливість обирати ефективні методики для подолання руйнівного впливу на емоційну сферу особистості синдрому психоемоційного вигорання, саморегуляції.

Специфіка вивчення курсу «Техніки психоемоційного антивигорання» полягає в необхідності вивчення студентами СЕВ для того, щоб допомогти особистості представників «допоміжних професій» залишатися цілісною, гармонійною, щоб вона змогла бути творчою та успішною. Необхідним і дуже важливим є дослідження даного синдрому психоемоційного вигорання та напрацювання ефективних методів його подолання.

Тому необхідно допомогти студентам розібратися у своїх власних життєвих поглядах, підвищувати розуміння необхідності самопізнання, виховання в собі професійної впевненості та формувати у них навички психогігієни у повсякденному житті. Зважаючи на це, потрібно стимулювати творчий пошук студентів та активізувати їх науково-дослідні уміння у процесі виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань та під час самостійної роботи.

### **3. КОМПЕТЕНЦІЇ**

До кінця навчання студенти будуть компетентними у таких питаннях:

#### ***загальнопрофесійні компетенції:***

- глибокі знання та розуміння сучасних уявлень людини про основні причини, ознаки та симптоми психоемоційного антивигорання;
- глибокі знання та розуміння ефективних технік подолання синдрому психоемоційного антивигорання;
- оволодіння практичними вміннями профілактики стресів у представників «допоміжних професій»;
- знання критеріїв психічного здоров'я особистості;

#### ***компетентності у сфері корекційно-психологічної діяльності:***

- використовувати на практиці здобуті знання та вміння щодо профілактики психоемоційного активігорання у професійній діяльності;
- активізувати мотиваційний компонент у щоденній роботі та потребу у професійному вдосконаленні;

**компетентності у сфері діагностико-аналітичної і консультативної діяльності:**

- здатність до психолого-педагогічного вивчення осіб з синдромом психоемоційного вигорання з метою виявлення особливостей їхнього розвитку, здійснення комплексного супроводу; прогнозування їхніх потреб у корекційно-педагогічних, спеціальних психологічних, медичних та соціальних послугах;

- уміння реалізовувати антистресові методи у професійній діяльності;

**компетентності у сфері організаційно-управлінської діяльності (лідерство, менеджмент та командна робота):**

- здатність працювати з окремими людьми та командами з метою сприяння високоякісному комплексному супроводу осіб психоемоційним активігоранням;

- здатність до організації корекційного процесу в закладах освіти, охорони здоров'я і соціального захисту;

- реалізовувати антистресові методи та техніки психоемоційного активігорання у професійній діяльності.

#### 4. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

(денна форма навчання )

Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин						
	Усього	у тому числі					
		Лек.	Практ. (Семін.)	Лаб.	Консульт.	Сам. роб.	Контр. роб.
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Змістовний модуль 1. Специфіка розвитку психоемоційного вигорання у професійній діяльності та подолання емоційної напруженості</b>							
Тема 1. Психоемоційне активігорання: причини виникнення, ознаки та симптоми»	15	2	4	2	1	6	-
Тема 2. Діагностичні методи визначення синдрому психоемоційного активігорання у представників «допоміжних професій»	8	1	0	0	1	6	-
Тема 3. Психічне здоров'я особистості у професійній діяльності як антистресовий	8	1	0	0	1	6	-

захист							
Тема 4.Попередження психоемоційного вигорання педагогів, лікарів, психологів	12	2	2	2	0	6	-
Разом за змістовним модулем 1	43	6	6	4	3	24	-
<b>Змістовний модуль 2. Технології психологічної підтримки та супроводу особистості з психоемоційним антивигоранням</b>							
Тема 5. Емоційна компетентність як життєвий ресурс при психоемоційному вигоранні	13	1	4	2	1	5	-
Тема 6. Діагностичний блок технік психоемоційного антивигорання. Експрес-діагностичні техніки	11	1	2	2	1	5	-
Тема 7. Тренінг психоемоційного антивигорання як техніка психологічної допомоги при СЕВ	9	2	2	0	1	4	-
Тема 8. Тренінговий комплекс занять «Психоемоційний ресурс»	7	1	0	2	0	4	-
Тема 9. Технології психологічної саморегуляції практичних (функціональних) станів особистості психоемоційного вигорання	7	1	0	2	0	6	
Разом за змістовним модулем 2.	47	6	6	8	3	22	-
Усього годин	90	12	12	12	6	48	-

## 5. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

№ п/п	Тема	Кількість годин
	<b>Змістовний модуль 1. Специфіка розвитку психоемоційного вигорання у професійній діяльності та подолання емоційної напруженості</b>	
1	Психоемоційне антивигорання: причини виникнення, ознаки та симптоми»	6
2	Діагностичні методи визначення синдрому психоемоційного антивигорання у представників «допоміжних професій»	6
3	Психічне здоров'я особистості у професійній діяльності як антистресовий захист	6
4	Попередження психоемоційного вигорання педагогів, лікарів, психологів	6
Разом за змістовним модулем 1		24
	<b>Змістовний модуль 2. Технології психологічної підтримки та супроводу особистості з психоемоційним антивигоранням</b>	
5	Емоційна компетентність як життєвий ресурс при психоемоційному вигоранні	5
6	Діагностичний блок технік психоемоційного антивигорання. Експрес-діагностичні техніки	5
7	Тренінг психоемоційного антивигорання як техніка психологічної допомоги	4

	при СЕВ	
8	Тренінговий комплекс занять «Психоемоційний ресурс»	4
9	Технології психологічної саморегуляції практичних ( функціональних) станів	6
Разом за змістовним модулем 2		24
	<b>Усього</b>	<b>48</b>

### Заочна ф.н.

Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин						
	Усього	у тому числі					
		Лек.	Практ. (Семін.)	Лаб.	Консульт.	Сам. роб.	Контр. роб.
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Змістовний модуль 1. Специфіка розвитку психоемоційного вигорання у професійній діяльності та подолання емоційної напруженості</b>							
Тема 1. Психоемоційне антивигорання: причини виникнення, ознаки та симптоми»	9	1	0	2	1	6	-
Тема 2. Діагностичні методи визначення синдрому психоемоційного антивигорання у представників «допоміжних професій»	9	1	1	0	1	6	-
Тема 3. Психічне здоров'я особистості у професійній діяльності як антистресовий захист	10	1	1	0	2	6	-
Тема 4. Попередження психоемоційного вигорання педагогів, лікарів, психологів	15	1	1	2	2	9	-
Разом за змістовним модулем 1	43	4	3	4	6	27	-
<b>Змістовний модуль 2. Технології психологічної підтримки та супроводу особистості з психоемоційним антивигоранням</b>							
Тема 5. Емоційна компетентність як життєвий ресурс при психоемоційному вигоранні	13	1	1	0	1	10	-
Тема 6. Діагностичний блок технік психоемоційного антивигорання. Експрес-діагностичні техніки	10	1	1	1	2	5	-
Тема 7. Тренінг психоемоційного антивигорання як техніка психологічної допомоги при СЕВ	8	1	0	1	1	5	-
Тема 8. Тренінговий комплекс занять «Психоемоційний ресурс»	8	1	1	0	1	5	-
Тема 9. Технології психологічної саморегуляції практичних ( функціональних) станів особистості психоемоційного вигорання	8	0	0	1	1	6	
Разом за змістовним модулем 2.	47	4	3	3	6	31	-
Усього годин	90	8	6	6	12	58	-

## 6. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

№ п/п	Тема	Кількість годин
	<b>Змістовний модуль 1. Специфіка розвитку психоемоційного вигорання у професійній діяльності та подолання емоційної напруженості</b>	
1	Психоемоційне антивигорання: причини виникнення, ознаки та симптоми»	6
2	Діагностичні методи визначення синдрому психоемоційного антивигорання у представників «допоміжних професій»	6
3	Психічне здоров'я особистості у професійній діяльності як антистресовий захист	6
4	Попередження психоемоційного вигорання педагогів, лікарів, психологів	6
Разом за змістовним модулем 1		24
	<b>Змістовний модуль 2. Технології психологічної підтримки та супроводу особистості з психоемоційним антивигоранням</b>	
5	Емоційна компетентність як життєвий ресурс при психоемоційному вигоранні	5
6	Діагностичний блок технік психоемоційного антивигорання. Експрес-діагностичні техніки	5
7	Тренінг психоемоційного антивигорання як техніка психологічної допомоги при СЕВ	4
8	Тренінговий комплекс занять «Психоемоційний ресурс»	4
9	Технології психологічної саморегуляції практичних ( функціональних) станів	6
Разом за змістовним модулем 2		24
	<b>Усього</b>	<b>48</b>

## 7. ВИДИ (ФОРМИ) ІНДИВІДУАЛЬНИХ НАУКОВО-ДОСЛІДНИХ ЗАВДАНЬ (ІНДЗ)

Індивідуальне науково-дослідне завдання передбачає ґрунтовне опрацювання теоретичного матеріалу, першоджерел та додаткової літератури з теми, яка обирається студентом.

Індивідуальні завдання студенти виконують на основі знань, умінь та навичок, здобутих під час лекцій, практичних занять та самостійної роботи, що охоплює зміст навчального курсу.

Враховуючи специфіку цього курсу, кожен студент має виконати такі індивідуальні завдання:

1. Скласти глосарій понять і термінів з курсу.
2. Підібрати методики для проведення досліджень.
3. Підготувати доповідь, реферат (10-15 друкованих сторінок).

*Орієнтовна схема реферативного повідомлення:*

1. Загальна характеристика досліджуваної проблеми.
2. Аналіз історії проблеми та ступінь її розробленості.
3. Основні питання, яким приділяють увагу дослідники.
4. Висновки та оцінка студентом досліджуваної проблеми за власними критеріями.
5. Список використаних джерел.



## 7. РОЗПОДІЛ БАЛІВ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Поточний контроль (max = 40 балів)								Модульний контроль (max = 60 балів)		Загальна кількість балів  100
Модуль 1								Модуль 2	Модуль 3	
Змістовний модуль 1				Змістовний модуль 2				МКР1	МКР2	
5	5	6	6	6	6	6	6	30	30	

### Шкала оцінювання (національна та ECTS)

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсової роботи (проекту), практики	для заліку
90-100	A	Відмінно	зараховано
82-89	B	Добре	
75-81	C	Задовільно	
67-74	D		
60-66	E		
1-59	Fx	Незадовільно	Незараховано (з можливістю повторного складання)

## 8. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Основна:

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. / В.А. Бодров.- М.:ПЕР СЭ,2006. – 528 с.
2. Водопьянова Н. Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика./ Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова – [2-е изд.] – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
3. Пряжникова Б.Ю. Профориентация./ Е.Ю.Пряжникова, Н.С.Пряжников.-М.: Академия.- 2005.-496 с.
4. Беляев Г.С.Психогигиеническая саморегуляция./Г.С. Беляев, В.С. Лобзин, И.А. Копылова. - Л.: Медицина, 1977. – 160 с.
5. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. / В.А. Бодров.- М.:ПЕР СЭ,2006. – 528 с.
6. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В.Бойко. – СПб.: Питер, 1999.- 105 с.
7. Борисова М.В.Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов / М.В.Борисова //Вопросы психологии. – 2005. - №2. – С.96- 103.
8. Водопьянова Н.Е. Синдром «психического выгорания» в управленческой деятельности / Н.Е.Водопьянова, А.Б.Серебрякова , Е.С.Старченкова // Вестник СПб. Ун-та.- 1997.- Сер.6. Вып.2. №13. - С.84-90.
9. Водопьянова Н.Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях / Н.Е.Водопьянова // Психология здоровья. [ Под ред. Г.С.Никифорова]. – СПб.: Издательство СПб. ГУ, 2000. – С. 443 – 463.
10. Водопьянова Н.Е. Психическое выгорание / Н.Е.Водопьянова // Стоматолог. – М., 2002. - № 7. – С.12
11. Водопьянова Н. Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика./ Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова – [2-е изд.] – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.

12. Ганнушкин П.Б. Клиника психопатий. Их статистика, динамика, систематика./ П.Б. Ганнушкин. //Избранные труды.- М.: Медицина, 1964.- 291 с.
13. Гецко Ю. Синдром хронической усталости / Ю.Гецко // TERRA GENEALOGICA, 2005. - №5. С.20-45.
14. Долженкова Л.И. Методика проведения психологического профотбора среди взрослого населения./ Л.И. Долженкова. Харьков: Областной центр профессиональной ориентации, 1996. - 15 с.
15. Елеференко И.О. Подготовка специалистов социомических профессий с учетом рациональности эмпатии / Елеференко И.О. // Фундаментальные исследования. — 2010. — № 12. —С. 11—19.
16. Елеференко И.О. Синергетическая составляющая эмпатии/ И.О.Елеференко // Известия РГПУ им.А.И.Герцена. Аспирантские тетради.- 2008. - Вып.28 (63) – С.74-77.
17. Елеференко И.О. Синергизм эмпатии/ И.О.Елеференко// Вестник МРГУ им.М.А.Шолохова. -2009. – Вып.1. – С..27-40.
18. Зворыкин А.А. Сравнительный подход к изучению типологии личности ученого./А.А. Зворыкин //Социальные и социально-психологические аспекты управления в науке. М.: Институт социологических исследований АН СССР, 1981. 178 с.
19. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы./ Е.П. Ильин – СПб: Питер, 2000.- 512 с.
20. Ильин Е.П.Дифференциальная психология профессиональной деятельности. / Е.П. Ильин – СПб.:Питер,2008. – 432 с.
21. Иванова Е.М. Основы психологического изучения профессиональной деятельности./ Е.М.Иванова - М.:Изд-воМГУ,1987. – 208 с.
22. Иванова Е.М. Психотехнология изучения человека в трудовой деятельности.М.: Изд-воМГУ, 1992. – 93с.
23. Карпенко Л.А. Краткий психологический словарь / Сост. Л.А.Карпенко;[ под ред.А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского.] -М.:Политиздат, 1985.- 431 с.
24. Квинн В. Прикладная психология./В. Квинн – СПб: Питер, 2000.-560с.
25. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. / Е.А.– Климов М.: Академия, 2007.- 302с.
26. Климов Е.А. Психология профессионала. / Е.А.Климов.- М. – Воронеж: НПО «ПОДЭК», 1996. -400с.
27. Климов Е.А. Введение в психологию труда: [Учебник.]/ Е.А.Климов .- М.:Культура и спорт.ЮНИТИ.,1998.- 350с.
28. Ковальчук В.И. Психическое выгорание тренеров : [Тезисы научно – практической конференции] /В.И.Ковальчук // Ананьевские чтения. – СПб: Издательство Ленинградского университета., 2000. – С.97 – 98.
29. Кораблина Е.П. Субъект помогающей деятельности как предмет психологического исследования/ Е.П.Кораблина.//Психологические проблемы самореализации личности.. СПб., 2000. - Вып.4. -С.147 – 155.
30. Крылов А.А. Практикум по экспериментальной и прикладной психологии [ Учеб. пособие] / [Л.И. Вансовская , В.К. Гайда, В.К Гербачевский. и др.]; [Под ред.А.А.Крылова]. // Л.: Издательство Ленинградского университета, 1990.- 272 с.
31. Крушельницька Я.В. Фізіологія і психологія праці [ Навчально-методичний посібник для самостійного вивчення дисципліни.] / Я.В.Крушельницька -К.: КНЕУ, 2002.-182 с.
32. Кудрявцев Т. В. Психологический анализ динамики профессионального самоопределения личности / Т. В., Кудрявцев, В. Ю. Шегурова // Вопросы психологии. – 1983. – № 2. – С. 51-59.
33. Лабунская М. Социальная психология личности в вопросах и ответах: [учебное пособие];[ Под ред. Лабунской]. М.:Гардарики, 1999. – 397 с.
34. Леонгард К. Акцентуированные личности./ К. Леонгард - Киев: Вища школа , 1981. -392 с.
35. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации у подростков./ А.Е. Личко. – Л:Медицина, 1983.- 255с..

36. Логанский К.Н. Синдром хронической усталости – болезнь тысячи наименований / К.Н. Логанский // Український медичний часопис. – К., 1998. -№5, -с.18-28.
37. Лукин С.Е. Профориентационная компьютерная система «Выбор» [Методическое руководство]/ С.Е. Лукин С.Е.,О.И. Муляр. - СПб.: ГП «ИМАТОН», 2002. -56 с..
38. Любимова Д.В. Клинико – психологические и профилактические аспекты синдрома эмоционального выгорания у врачей-стоматологов с учетом их специализации: Автореф.дисс...к.мед.наук: 19.00.04 «Мед.психология» / Дарья Владимировна Любимова; Московский гос.медико-стоматологический ун-т Росздрава. – М., 2008. -25 с.
39. Маркова А.К. Психология труда учителя /Аэлита Капитоновна Маркова. – М.: Просвещение, 1993. – 192 с.
40. Маркова А.К. Психология профессионализма /Аэлита Капитоновна Маркова. – М.:РАГС, 1996. – 308 с.
41. Митина Л.М. Профессиональная деятельность и здоровье педагога./Л.М.Митина – М.: Академия, 2005. – 368 с.
42. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы/ В.Е. Орел // Психологический журнал. Т.22.№1.2001. С.90 – 101.
43. Панов А.Г. Аутогенная тренировка. / А.Г.Панов ,Г.С. Беляев, В.С. Лобзин, И.А.Копылова и др. – Л.: Медицина, 1973.- 215с.
44. Петровская Л.А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг/ Петровская Л.А..-М.: Изд-во Московского университета, 1989.- с.
45. Пряжников Н. С. Профессиональное и личностное самоопределение / Н. С. Пряжников. – М.: Ин-т практической психологии, Воронеж: НПО "МОДЭК". – 1996. – 256 с.
46. Пурнис Н.Е. Арт- терапия в развитии персонала./ Н.Е. Пурнис.- СПб.: Речь, 2008.- 176с.
47. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты [ Учебное пособие];[Редактор – составитель- Райгородский Д.Я.]– Самара: Дом «БАХРАХ-М», 2002.- 672 с.
48. Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях /Т.И. Ронгинская // Психологический журнал. – 2002. – Т.23. - № 3. – С.85 – 95.
49. Самикін Н.Синдром вигорання у працівників пенітенціарної системи / Н.Самикіна, В. Сулицький // Соціальна психологія. – 2004. – № 4 (6). – С.43 – 48.
50. Стрелков Ю.К. Практикум по инженерной психологии и эргономике: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / С.К.Сергиенко, В.А.Бодров, Ю.Э.Писаренко и др.,; Под ред. Ю.К.Стрелкова. // М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 400 с.
51. Трунов Д.Г. «Синдром сгорания»: позитивный подход к проблеме / Д.Т. Трунов // Журнал практического психолога. – 1998. - №8. – С.84 – 89.

#### **Додаткова:**

1. Агеева И. А. Успешный учитель: тренинговые и коррекционные программы / Агеева И. А. – СПб.: Речь, 2007. – 208 с. 2. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении / Бойко В.В.; [2-е изд., доп. и перераб.]. – СПб.:Пресса, 2004. – 474 с.
2. Алфімов В. Підтримка професійного довголілля вчителів / В. Алфімов // Післядипломна освіта в Україні. – 2010. – № 1. – С. 21–23.
3. Алфімов В. Професійне довголіття педагогів: проблема підтримки / В. Алфімов // Рідна школа. – 2010. – № 4/5. – С. 15–17.
4. Гагалан Ю. Ресурси для подолання стресу. Стреси у професійній діяльності вчителя / Ю. Галаган // Психолог. – 2012. – № 4. – С. 29 – 31.
5. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Дэниел Гоулман, Ричард Бояцис, Энни Макки ; [пер. с англ.]. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2005. – 301 с.
6. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга / О.В.Евтихов. – СПб: Издательство «Речь», 2005. – 254с.

7. Ежова Н.Н. Рабочая книга практического психолога / Н.Н.Ежова. – Ростов: «Феникс», 2005. – 320 с.
8. Каленская В. П. Влияние технологии обучения на эмоциональное здоровье учителя / В. П. Каленская // Практична психологія та соціальна робота. – 2009. – № 12. – С. 17–22.
9. Кисорець Ю. Психокорекційна програма проведення тренінгу / Ю. Кисорець // Директор школи. – 2011. – 1(49). – С. 80-90.
10. Майборода Г. Я. Шляхи подолання професійної деформації у соціальних педагогів / Г. Я. Майборода // Вісник Черкаського університету : [зб. наук. ст.] : Серія Педагогічні науки / М-во освіти і науки України, Черкаський нац. ун-т ім. Б. Хмельницького ; голов. ред. А. І. Кузьмінський ; редкол. сер. : Н. А. Тарасенкова (відп. ред.), О. А. Біда, В. М. Король [та ін.]. – Черкаси, 2009. – Вип. 144. – С. 97–102.
11. Матвієнко О. Культура здоров'я та синдром психоемоційного «вигорання»: стратегія і тактика подолання / Матвієнко О., Пересадін М., Андросов Є. – [Електронний ресурс] – <http://www.personal.in.ua/>.
12. Мешко Г.М. Комплексний аналіз факторів професійного здоров'я вчителів сучасної школи / Г. М. Мешко // Педагогічні науки. – 2011. – № 59. – С. 44–47.
13. Митина Л. М. Психология развития конкурентноспособной личности / Л. М. Митина – [2-е изд.]. – М.: Изд-во Московского психолого-социального ин-та; Воронеж: Изд-во НПО «Модэк», 2003. – 400 с.
14. Пезешкиан Носсрат. Как позитивно преодолеть усталость и перенапряжение / Н.Пезешкиан, Н.Пезешкиан. – Черкассы: Брама-Украина, 2013. – 192 с.
15. Полякова О. Б. Деперсонализация как составляющая профессиональных деформаций и психологическая защита педагогов и психологов / О. Б. Полякова. // Педагогика. – 2009. – № 10. – С. 28–35.
16. Походенко С. В. Синдром професійного вигорання у педагогічних працівників / С. В. Походенко // Педагогіка і психологія. – 2009. – № 4. – С. 75–87.
17. Профілактика синдрому емоційного вигорання педагогів / уклад. А.Г. Дербеньова, А.В. Кунцевська. / А.Г. Дербеньова – Х.: Вид.група “Основа”, 2009. – 223 с.
18. Райгородский Д.Я. (редактор-составитель). Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / Д.Я. Райгородский. — Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1998. - С. 161-169.
19. Рубштейн Н. Тренинг управления эмоциями. 42 простых упражнения, которые научат вас справляться с ревностью, обидой или страхом. И радоваться жизни! / Нина Рубштейн. – М.: Эксмо, 2008. – 256 с.
20. Самоукина Н.А. Практический психолог в школе: лекции, консультации, тренинги. / Самоукина Н.А. – М.:ИТОН, 1997. – 242 с.
21. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / [Максименко С.Д., Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В. та ін.]. – К.: Міленіум, 2004. – 264 с.

## 9. ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ЗАЛІКУ

1. Поняття психоемоційного ативигорання в історичному та сучасному контексті.
2. Визначення «психоемоційного вигорання» в роботах вітчизняних та зарубіжних дослідників.
3. Причини психоемоційного антивигорання педагогів.
4. Причини психоемоційного антивигорання психологів.
5. Причини психоемоційного антивигорання лікарів.
6. Стадії розвитку синдрому психоемоційного антивигорання і його вплив на особистість професіонала.
7. Результати дослідження психоемоційного антивигорання педагогів в Україні та за кордоном.

8. Результати дослідження психоемоційного активігорання лікарів в Україні та за кордоном.

9. Результати дослідження психоемоційного активігорання психологів в Україні та за кордоном.

10. Методи діагностики психоемоційного активігорання.

11. Особистісні особливості як спосіб профілактики психоемоційного активігорання.

12. Методи профілактики «психоемоційного вигорання».

13. Техніки та методи подолання «психоемоційного вигорання».

14. Прийоми візуалізації в профілактиці синдрому психоемоційного активігорання .

15. Активізуючі техніки і методи релаксації психоемоційного активігорання .

16. Техніки екзистенційної профілактики психоемоційного активігорання.

17. Поняття психічного здоров'я і його впливу на соціально обумовлену діяльність.

18. Емоційне спілкування як ефективна технологія психоемоційного активігорання.

19. Техніки та способи екстреної саморегуляції в ситуації стресу.

20. Особливості міжособистісних взаємин у колективі.

21. Способи психологічного захисту.

22. Методики діагностики рівня психоемоційного активігорання.

23. Способи попередження психоемоційного перевантаження.

24. Ознаки стресового напруження.

25. Стреси у професійній діяльності представників «допоміжних професій».